

気仙沼水産漁港部だより

毎月第3水曜日は
みやぎ

水産の日

宮城の水産物を食べよう!

宮城の
水産物を
食べよう!



むすび丸

2023

6

今月のオススメ食材は「イワシ」です!

〇イワシの特徴

イワシは、世界的にみると多数の種類がいるとされていますが、日本では、マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシが主な種類として知られています。

特に、イワシの漁獲量の7割以上を占める「マイワシ」が、日本人にとってなじみの深いイワシとなっております。

マイワシやカタクチイワシの稚魚は、「シラス」として流通しています。シラスは、様々な魚の稚魚の総称で特定の魚を指す言葉ではありませんが、流通しているシラスのほとんどは「カタクチイワシ」の稚魚です。



『マイワシ』

〇地域性・季節感など

カツオ漁業が盛んな気仙沼市において、定置網に入網する「カタクチイワシ」は、カツオの一本釣り漁に使う生餌としても重要で、食材以外でも地域の産業を支えています。

6月に入ると「マイワシ」の漁獲量は増加し秋ごろまでが旬です。特に6月から7月の梅雨入りに漁獲されるマイワシは、「入梅イワシ」と呼ばれています。産卵前のため、ふっくらと丸みを帯びたものばかりで、1年を通じて最も脂が乗っていて美味しいと言われています。

鮮度が良いものは刺身で食べるとトロっとして非常に美味しくいただけるほか、裏面のレシピなども参考に、旬を迎えるイワシ料理に是非チャレンジしてみてください!

『カタクチイワシ』



下アゴが小さく、口が片方しかないように見えることから片口の名がつけられた。

『ウルメイワシ』

目が大きく、潤んでいるように見えることからウルメイワシ。3種の中では最も大型。





「みやぎ水産の日」とは

宮城県には、身近においしくて
豊富な海の幸があるのを御存知ですか？

県では、もっともっと県民の皆さんに宮城のおいしい水産物を知って、食べてもらおうと毎月第3水曜日を「みやぎ水産の日」と制定しました。水産むすび丸と一緒に、宮城のおいしい水産物をPRしていきます。みんなで食べてけらいん！



今月のおすすめ料理😊

イワシの梅煮

【材料】

- | | |
|----------|------|
| ① イワシ（大） | 4尾 |
| ② 砂糖 | 大さじ1 |
| ③ 酢 | 大さじ3 |
| ④ 梅干し | 2個 |
| ⑤ 生姜千切り | 1かけ |
| ⑥ 水 | 500g |
| ⑦ 醤油 | 50g |
| ⑧ 酒 | 50g |
| ⑨ みりん | 30g |



レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>
食材提供：気仙沼漁業協同組合
<http://www.kesenuma-gyokyou.or.jp/>

- (1) イワシのうろこ、頭、内臓を取り、血合いも丁寧に洗う
- (2) 鍋に①～⑨の材料を全て入れ火にかけ、沸騰前に弱火にする
- (3) 煮汁が少なくなるまでじっくり煮込む
- (4) お好みの濃さになるまで煮詰めたら完成



発行：宮城県気仙沼地方振興事務所 水産漁港部
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-tihouken-sg/>

